

première enfance, on servira quatre repas par jour, à sept et à onze heures, a. m. à trois heures, p. m. et à sept heures du soir.

Ils se composeront alternativement de pain, lait, bouillie d'avoine, soupe, œufs, viande, eau rouge de vin. Point de thé, point de café.

Matin et soir, donnez du lait de préférence à tout autre mets.

Dr. J. M. BEAUSOLEIL.

EN AVANT ?

C'est avec la plus vive satisfaction que nous avons appris la création d'un Bureau de Santé à St Hyacinthe. C'est le signal d'une réforme sanitaire dans toute la Province de Québec. Des organisations semblables ne devront pas tarder à s'établir dans toutes les villes soucieuses de cette chose capitale qui s'appelle la santé. Nos félicitations sincères à nos amis de St-Hyacinthe. Le nouveau Bureau se compose comme suit :

1o M. le Curé de la ville.

2o Monsieur le Maire.

3o Les Comités de Police et de Santé nommé par le Conseil de Ville.

4o Un médecin (n'étant pas membre du Conseil) choisi parmi les médecins de la ville, pour trois ans.

A une assemblée du Bureau tenue mardi dernier, M. le Dr J. H. S. St-Germain, a été nommé Officier de Santé.

Nous le remercions de l'envoi des statistiques vitales et mortuaires de la cité de St-Hyacinthe pour janvier 1885.

Dr J. M. B.

NOTE.—A monsieur le Dr B.....

Vous trouverez une réponse à vos questions dans notre prochain numéro.—RED.

DES BAINS.

Les physiologistes modernes ont prouvé que la peau joue un rôle important, et qu'elle élimine par ses pores une quantité de matière au moins égale à celle que dégage le poumon. On conçoit dès lors qu'il est indispensable que cette fonction d'élimination ne soit ni gênée, ni contrariée, et que sous ce point de vue, la *propreté* est une des conditions essentielles de la santé.

Deux choses contribuent beaucoup à entretenir la peau dans cet état de propreté et de vigueur : ce sont les *bains* et les *frictions*. On les emploie aussi en médecine pour combattre la prédisposition à l'obésité à la scrofule, à la chlorose, à l'hystérie.

L'action des bains dépend de leur composition et de leur température : nous ne parlerons ici que des bains simples.

Sous le rapport de leur température, on distingue les bains froids, les bains tièdes et les bains chauds.

1o. Le *bain froid*, qui varie de 1 à 15 degrés centigrades, n'est usité que dans les circonstances tout à fait exceptionnelles, surtout lorsqu'on veut produire une action sédative énergique ou une réaction intense ; mais, dans ce cas, on préfère une douche ou une affusion d'eau très froide. De dix à quinze degrés, le bain froid est employé comme tonique et calmant dans la chorée et certaines affections nerveuses. Il ne serait pas sans danger pour les personnes débiles ; d'ailleurs le médecin peut seul le prescrire avec opportunité.

2o. Les *bains frais* (de 15 à 24 degrés) sont ceux qu'on prend pendant la belle saison dans les rivières, les étangs ou la mer. Ces bains sont toniques et salutaires aux jeunes gens des deux sexes. Les *bains de mer* fortifient mieux la constitution, et combattent avec avantage la cachexie